

STOPNIE WYSMAŻENIA STEKÓW

BLUE

na bardzo gorącej patelni następuje tylko zamknięcie porów mięsa z dwóch stron. Kawałek mięsa przed położeniem na patelni musi mieć temperaturę pokojową. Temperatura mięsa w środku ma wynosić powyżej 45 °C, ale nie powinna przekroczyć 47 °C, ponieważ białko nie może się ściąć.

Mięso w środku jest surowe, lekko podgrzane.

Po naciśnięciu palcem na powierzchni powinien pokazać się „efekt blue”: mięso przybierze delikatnie błękitną barwę.

Trwa to zaledwie ułamek sekundy, tuż po zdjęciu mięsa z patelni.

RARE

prawie jak metoda blue, warstwa przesmażona powinna mieć około 5 milimetrów, środek steku pozostaje krwisty.

MEDIUM RARE

obsmażenie sięga od 2 do 3 mm głębiej niż w steku rare, wysmażone mięso jeszcze nie różowieje w środku i ma tam temperaturę 50-52 stopni C;

po naciśnięciu wypływają z niego krew i osocze.

Mięsne fakty - WOŁOWE

NUMER 3/GRUDZIEŃ 2021

MIĘSO WOŁOWE OD KUCHNI - STEKI

MEDIUM

mięso różowieje w środku i ma tam temperaturę 60 stopni C;
po naciśnięciu nie wypływa z niego krew ani osocze.

MEDIUM WELL

we wnętrzu mięsa zostaje przekroczona temperatura ścinania białek,
czyli ponad 65-70 stopni C.

WELL DONE

ścięte, wysmażone mięso. Temperatura wewnątrz steku
wynosi ponad 73 stopni C.

Wielu kucharzy mówi na ten rodzaj obróbki że to „zamęczone mięso”.

